20 ans

vita-OTC

www.vitamag.ch (code: zac)

N° 3

juin - juillet - août 2014

PROCHAINE PARUTION: SEPTEMBRE 2014

Votre média d'information et de post-formation pour le team de la pharmacie et de la droguerie, édité en 3 langues (F+D+I)

Les acides humiques pour notre bien-être digestif

Omniprésents, les métaux toxiques (aluminium, cadmium, mercure, plomb, etc.) polluent nos sols, l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons… Aux métaux toxiques s'ajoutent d'autres poisons provenant de l'environnement, tels que les herbicides et les pesticides. Un danger sournois, mais bien réel, auquel il est utile de sensibiliser vos clients.

Peu à peu, de façon insidieuse, ces polluants environnementaux se déposent dans notre organisme, provoquant, à long terme, des surcharges chroniques. Celles-ci se traduisent par les troubles les plus divers: fatigue, mal-être, céphalées, douleurs articulaires, atteinte rénale ou hépatique, et bien d'autres. Parmi les antidotes aux poisons provenant de l'environnement, figurent les acides humiques. Les acides humiques sont des produits naturels de dégradation de la matière végétale, très répandus dans la nature (houille, sols marécageux, tourbe, etc.). Nous en ingérons avec le café, le thé et les viandes grillées.

Comment agissent les acides humiques?

Les acides humiques purifiés de la houille possèdent des propriétés intéressantes pour notre tube digestif. Pourvus d'un remarquable effet absorbant, ils fixent les toxines susmentionnées, qui sont ensuite éliminées avec les selles. En outre, ils recouvrent d'un film protecteur la muqueuse intestinale enflammée et en accélèrent le processus de guérison. Last but not least, les acides humiques soulagent les flatulences. En effet, en prolongeant le transit des aliments dans le tube digestif, ils réduisent la quantité de nourriture non digérée. Cela prévient les processus de putréfaction et de fermentation et donc la formation de gaz.

Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch, entrée professionnelle code: zac

CONCOURS «20E ANNIVERSAIRE»

Participez à notre concours sur vitamag.ch!

ÉDITORIAL

Pollution: réagir au lieu de la subir

Le sujet de la pollution ne laisse personne, ou presque, indifférent. Les métaux toxiques, pesticides, herbicides, additifs chimiques, etc., présents dans notre environnement, pénètrent de façon insidieuse dans notre organisme, s'y accumulent au fil des mois et des ans et finissent par provoquer les pathologies les plus diverses.
De gravité très variable, celles-ci vont de la fatigue, le mal-être et la chute des cheveux à la dépression, la maladie d'Alzheimer et à la prédisposition aux cancers, en passant par les céphalées, l'anémie et l'hypertension. Heureusement, nous disposons d'excellents antidotes à ces polluants environnementaux. Plusieurs micronutriments (vitamines C et E, acides aminés soufrés, sélénium, zinc, etc.) et les acides humiques agissent en les chassant de notre corps, le plus souvent via l'urine ou les selles. Nettoyé en profondeur, notre organisme triomphe, en retrouvant progressivement la santé.

Rita Ducret-Costa, superviseure des éditions

SOMMAIRE

1 Les acides humiques pour notre bien-être digestif
2 La ligne, encore et toujours… et vos astuces minceur
3 Comment vous adapter à vos clients de façon optimale
4 Connectez-vous à notre plate-forme digitale!
5 44e assemblée générale de l'ASSGP

PUBLICITÉ

Activomin®

Acides humiques naturels.

- troubles gastro-entériques
- maladies diarrhéiques
- organisme intoxiqué

Veuillez lire la notice d'emballage.

ebi-vital – 3038 Kirchlindach

La ligne, encore et toujours… et vos astuces minceur

Toujours d'actualité, les problèmes de poids concernent, à des degrés différents, la moitié de la population de notre pays. Nombreux sont ceux et celles qui se rendent à leur pharmacie ou droguerie de confiance pour demander conseil à ce sujet. A juste titre, car l'excès pondéral, loin d'être un problème uniquement esthétique, est un facteur bien connu de risque de maladies cardiovasculaires, diabète, affections rhumatismales, etc.

Vous pouvez aider vos clients en leur expliquant, tout d'abord, les bases d'une alimentation saine. Celle-ci doit faire la part belle aux légumes, fruits, aliments protéiniques maigres, céréales complètes et produits céréaliers non raffinés (pain, pâtes): en fait, à des aliments riches en principes nutritifs et assez pauvres en calories. Irremplaçables, les graisses saines feront partie du plan nutritionnel de la personne souhaitant mincir, à raison de deux cuillerées à soupe par jour d'huile, dont une au moins riche en acides gras essentiels (lin, colza, noix, soja, sésame, etc.).

Et voici quelques conseils supplémentaires:

Consommer beaucoup de fibres, sous forme d'aliments ou de compléments alimentaires, avec suffisamment de liquide.

Non seulement les substances de ballast imbibées d'eau diminuent la sensation de faim, mais de plus elles permettent d'éliminer, avec une masse fécale plus volumineuse, davantage de calories.

Assainir la flore intestinale

Selon des recherches récentes, il existe une relation entre le poids et la flore intestinale. La composition de celle-ci influence, d'une part, l'extraction calorique des aliments, et, de l'autre, la combustion énergétique.
Une flore intestinale altérée, par exemple, par une alimentation déséquilibrée, l'excès d'alcool, le tabagisme, le stress ou un germe pathogène alimentaire, peut se traduire par les symptômes les plus divers: fatigue, mal-être, prédisposition accrue aux refroidissements, allergies et même, dans certains cas, tendance à la prise pondérale.
Une alimentation de type méditerranéen influence favorablement la flore intestinale. En appoint à celle-ci, des mélanges de lactobacilles permettent d'obtenir un résultat plus rapide.

Epicer les aliments (si l'estomac le supporte)

On mange plus lentement les mets épicés, ce qui permet d'atteindre plus rapidement la sensation de satiété.

Consommer des légumes en vinaigrette

Non seulement leur teneur calorique est faible, mais de plus le vinaigre dans lequel ils baignent contient de l'acide acétique, qui peut diminuer la formation de graisses.

Consommer du thé vert, en tisanes ou en capsules

Il renferme des substances, les catéchines, qui favorisent la perte de graisse, notamment au niveau abdominal.

Boire une à deux tasses de café avant une séance de sport d'endurance

Dans ce cas, la caféine amène le corps à utiliser comme source d'énergie les graisses corporelles plutôt que le glycogène stocké dans le foi.

Pratiquer régulièrement un sport d'endurance (marche rapide, course, vélo, natation, etc.), sans toutefois négliger le renforcement musculaire (appareils, haltères, gymnastique)

Les sports d'endurance entraînent une combustion énergétique, alors que le renforcement musculaire augmente, à moyen terme, la masse musculaire. Le muscle étant un tissu métaboliquement actif, au contraire de la masse adipeuse, un corps normalement musclé brûle plus de calories, même au repos, qu'un corps mou. Avec ces deux approches complémentaires, on parvient au même résultat: stimuler le métabolisme basal et augmenter ses besoins énergétiques.

Dormir suffisamment

Moins on dort, plus on sécrète de ghréline, l'hormone qui augmente l'appétit, et moins on produit de leptine, l'hormone qui diminue l'envie de manger. Encore une fois, vos conseils pour un sommeil réparateur et d'une durée satisfaisante (6 à 8 heures) s'avéreront précieux.

Combattre la fatigue, quelle que soit sa cause

Lorsqu'on est fatigué, on se retourne tout naturellement vers la nourriture, source d'énergie. Or, qui est mieux qualifié que vous (pharmaciens, droguistes, assistants/assistantes) pour chercher la ou les causes d'un état de fatigue et y apporter des solutions?

Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch, entrée professionnelle code: zac

Cet article figure également sur notre blog
vitamag.ch/vitablog
Donnez votre avis ou partagez vos expériences sur le sujet!

Comment vous adapter à vos clients de façon optimale

Lors de notre dernier article (voir vita-OTC n° 2), nous avons vu l'importance de connaître la structure de votre personnalité, afin de vous adapter encore plus efficacement à vos clients. Par rapport à vos traits de personnalité dominants, nous vous avons également présenté vos points forts et vos points potentiellement limitants.

Avez-vous envie de vous développer? Comment est-ce possible?

Belles opportunités

Afin de simplifier la compréhension, nous avons représenté les différentes caractéristiques de la personnalité par les couleurs rouge, jaune, verte et bleue. Chaque couleur offre des points positifs et des points potentiellement limitants.

Nous avons tous la grande chance de pouvoir nous développer jusqu'à la fin de nos jours. Mais pour parvenir à cet objectif, vous devez y apporter de la motivation et du courage!

Voici, par couleur, de belles pistes de développement qui s'offrent à vous, c'est-à-dire des éléments qui vous permettront de devenir encore plus efficaces:

Couleurs	Pistes de développement
Rouge dominante	Patience, empathie, humilité
Jaune dominante	Organisation personnelle du travail et du temps, gestion des émotions, objectivité, écoute active
Verte dominante	Affirmation de soi, meilleure confiance en soi-même, communication plus convaincante
Bleue dominante	Communication plus enthousiaste, souplesse dans la prise de décision, développement du sourire

Nos critères de jugement et nos facteurs d'influence

D'une façon naturelle et souvent inconsciente, nous avons tendance à juger et à influencer notre entourage par rapport à notre (ou nos) couleurs dominante(s). Voici en résumé:

Couleurs	Facteurs de jugement	Influence par
Rouge dominante	Capacités d'accomplir concrètement le travail	Force de caractère, persévérance et énergie
Jaune dominante	Capacités d'expression, faculté d'être positif	Sympathie et éloges
Verte dominante	Capacités empathiques et d'amitié	Amabilité et régularité
Bleue dominante	Raisonnement objectif et intellectuel	Arguments logiques et données factuelles

Restez prudents!

L'ensemble des éléments ci-dessus ont pour but de vous aider à développer votre adaptation à la clientèle tout en vous permettant de gagner en efficacité. N'interprétez cependant pas ces caractéristiques de façon péremptoire.

Nous espérons également que ces différentes pistes vous apporteront en plus des aspects positifs, afin de favoriser la dynamique de groupe dans vos équipes.

A suivre

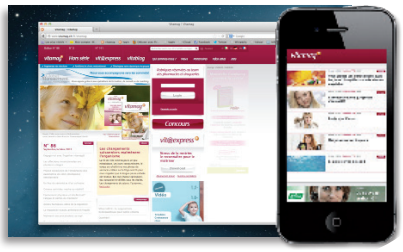
Nous vous invitons à prendre connaissance de notre prochain article, dans lequel nous vous donnerons des conseils supplémentaires ayant trait au conseil-vente performant.

Romain Ducret
www.vitamag.ch, entrée professionnelle code: zac

Boîte à outils

Connectez-vous à notre plate-forme digitale!

vitamag.ch
en 3 langues



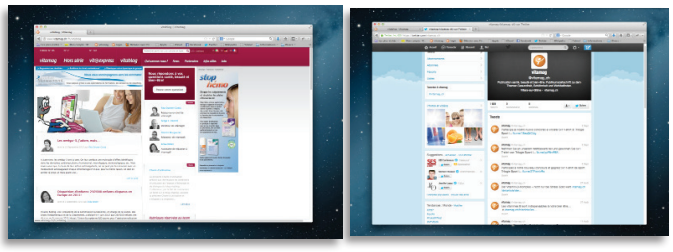
Entrée réservée aux professionnels (code «zac») qui vous permet l'accès à:

> des informations utiles pour le conseil à la clientèle et votre vie professionnelle,

> toutes les éditions actuelles du **vita-OTC,** du **vitamag** et du **vit@express,**

> toutes les éditions parues du **vita-OTC,** du **vitamag** et du **vit@express (> 1'400 articles archivés et recherche par mots-clés**) pour répondre à vos questions!

vitablog - Facebook - Twitter
en 3 langues



> Retrouvez les billets de nos rédacteurs traitant de thèmes actuels de santé, beauté et bien-être et profitez d'une sélection d'articles.

> Partagez vos commentaires, expériences personnelles et suggestions!

Nicolas Pauchard

www.vitamag.ch, entrée professionnelle code: zac

Donnez votre avis sur vitamag.ch/vitablog.

Question de l'édition: «Pour ou contre un salaire minimum pour les collaborateurs/collaboratrices des pharmacies et drogueries?»

Gagnez 3x 2 billets de cinéma!

La rédaction sélectionnera les 3 commentaires les plus pertinents.

Perenterol® travel agit contre la diarrhée du voyageur

Perenterol® travel contient le probiotique naturel *Saccharomyces boulardii* qui combat la diarrhée du voyageur, en rétablissant la flore intestinale et régularisant son activité.

Perenterol® travel est pratique

Perenterol® travel est disponible dans un blister pratique et hygiénique, idéal pour la pharmacie de voyage de vos patients. Il ne doit pas être conservé au réfrigérateur, même dans les climats chauds (thermostable jusqu'à 30°C).

Perenterol® travel est adapté à toute la famille

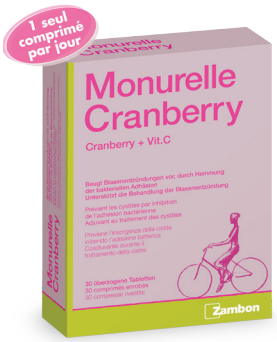
Perenterol® travel peut être pris par toute la famille avec le même dosage : premier jour 2 capsules (matin et soir) et jours suivants 1 seule capsule.

Perenterol® travel C : saccharomyces boulardii. **I** : traitement de la diarrhée du voyageur. **PO** : adultes, enfants : 1er jour 2 capsules/jour, ensuite 1 capsule jusqu'à disparition des symptômes. **CI** : grave déficience immunitaire, cathéter veineux central. **PR** : assurer une réhydratation suffisante ; ne pas ouvrir les capsules à proximité des patients hospitalisés porteurs d'un cathéter veineux ; ne pas mélanger avec un liquide ou un aliment trop chaud, glacé ou alcoolisé. **EI** : rarement ballonnements. **IA** : principe actif S. boulardii est sensible aux médicaments antifongiques ; peut évtl. donner des résultats faussement positifs lors d'analyses microbiologiques des selles. **Grossesse** : rien ne suggère un risque pour le fœtus ou l'enfant. **P** : Perenterol travel 12 capsules (D). [Août 2011]. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site http://swissmedicinfo.ch/

Zambon
ZAMBON SUISSE SA

Monurelle Cranberry prévient la cystite avec une double action protectrice

1. Action antiadhésive de l'extrait de cranberry[1,2]



- il contient des polyphénols spécifiques: les «antiadhésifs» proanthocyanidines de type A (*A- type* PAC)
- il empêche les *E. coli* de se fixer sur les muqueuses en bloquant les adhésines bactériennes
- en cas d'exposition prolongée, il inhibe la synthèse des P-fimbriae, en causant une déformation du corps cellulaire de la bactérie
- l'effet a lieu même dans les souches multirésistantes

Les colibacilles sont ainsi éliminés avec l'urine.

2. La vitamine C a en outre une action anti-oxydante

1. Howell AB. Bioactive compounds in cranberries and their role in prevention of urinary tract infections. Mol Nutr Food Res. 2007; 51: 732-737.
2. Ahuja S. et al. Loss of fimbrial adhesion with the addition of Vaccinum Macrocarpon to the growth medium of P-fimbriated Escherichia coli. J Urol. 1998; 159: 559-562.

Zambon
ZAMBON SUISSE SA

44e assemblée générale de l'Association Suisse des Spécialités Pharmaceutiques Grand Public (ASSGP)

Le 19 mars dernier, à Berne, les membres de l'ASSGP se sont retrouvés à l'occasion de la 44e assemblée générale de leur association.
Parmi les invités, figuraient notamment le Dr Hubertus Cranz, directeur de l'association susnommée au niveau européen, le Dr Marcel Mesnil, secrétaire général de Pharmasuisse (la société faîtière des pharmaciens en Suisse) et Monsieur Martin Bangerter, président central de l'Association suisse des droguistes (ASD). De très intéressantes présentations, sur l'état du marché actuel et son évolution, ont été exposées. Mais, cette rencontre réunissant plus de 100 personnes constitue également, chaque année, une opportunité conviviale de rencontres, de contacts et d'échanges.
La prochaine assemblée générale aura lieu le 18 mars 2015: le rendez-vous est agendé!

La rédaction

Dr Thomas Szuran, Dr Hubertus Cranz, Hans-Rudolf Fuhrer

PUBLI-INFORMATION FLASH

Carbolevure® Contre les diarrhées et les ballonnements chez le nourrisson, l'enfant et l'adulte.

Ceci est un médicament. Veuillez consulter la notice d'emballage.
www.carbolevure.ch | www.pierre-fabre-pharma.com |
info@pierre-fabre-pharma.com

Carbolevure® contient deux substances naturelles, charbon actif et levure, qui se complètent. Le charbon lie les substances toxiques et la levure régularise la flore intestinale.

Carbolevure® peut être pris pour agir contre la diarrhée, ainsi que pour la normalisation de la flore intestinale et en cas de troubles intestinaux après la prise d'antibiotiques.

Carbolevure® est disponible sous forme de gélules pour nourrissons/enfants et adultes. Pour faciliter la prise chez le nourrisson, ouvrez les gélules et versez le contenu dans une boisson pas trop chaude.

Pierre Fabre Pharma AG

FORME GALÉNIQUE ET QUANTITÉ DE PRINCIPE ACTIF PAR UNITÉ: ***Gélules pour adultes.*** Une gélule contient: Faex medicinalis siccata (levure vivante) 108,5 mg et Carbo activatus (charbon activé) 109 mg. ***Gélules pour enfants.*** Une gélule contient: Faex medicinalis siccata (levure vivante) 47,7 mg et Carbo activatus (charbon activé) 48 mg.

INDICATIONS/POSSIBILITÉS D'EMPLOI: ***Chez les adultes et les enfants dès l'âge de nourrissons.*** Lors de diarrhée aiguë (év. accompagnée de ballonnements). Pour la normalisation de la flore intestinale ainsi que lors de troubles intestinaux après la prise d'antibiotiques.

POSOLOGIE/MODE D'EMPLOI: ***Adultes:*** 1 gélule pour adultes 3×/jour. ***Enfants en âge scolaire:*** 1 gélule pour adultes 2×/jour. ***Enfants en bas âge:*** 1 gélule pour enfants 3×/jour. ***Nourrissons:*** 1 gélule pour enfants 1×/jour. Dans les cas graves, on peut doubler la dose.

RECOMMANDATIONS POUR LA PRISE: Avaler les gélules avec un peu de liquide, sans les croquer. Chez les nourrissons: ouvrir la gélule, verser le contenu dans une cuillère et administrer.

Source: www.swissmedicinfo.ch

Pour que vos clientes aient
de belles jambres saines.

Des bleus? Des troubles veineux? Dans ces situations, **Hirudoid® forte** s'avère utile. Le MPS, son principe actif (polysulfate de mucopolysaccharide) pénètre dans les couches de l'épiderme et exerce une action régénératrice sur le tissu conjonctif. Il favorise ainsi la résorption des hématomes et des oedèmes. Les bleus disparaissent deux fois plus vite[1] et les troubles veineux sont soulagés dès les premiers symptômes.

Dans une étude relative à la perméation, le principe actif MPS d'Hirudoid® présente des résultats convaincants par rapport à l'héparine.[2] Les concentrations de MPS relevées dans les tissus étaient nettement supérieures à celles de l'héparine et avaient même encore une efficacité thérapeutique au niveau de l'hypoderme.

Cette année aussi, vous pouvez compter sur le soutien d'une campagne publicitaire de grande envergure et de nombreuses activités promotionnelles.

1. Étude relative à la résorption (Larsson et al. Thromb Haemost 1985;53(3):343–345).
2. Étude relative à la perméation (Stüttgen et al. Drug Res 1990;40:484–490).

www.hirudoidforte.ch

Information professionelle abbregée de Hirudoid® forte
C: 1 g de crème/gel contient: 5mg de mucopolysaccharide polysulfate (Heparinoidum MPS) corresp. à 400 UI. **I:** symptômes d'origine variqueuse tels que douleurs, jambes lourdes, jambes enflées (stase veineuse); assouplissement des cicatrices scléreuses, amélioration de la cicatrisation et amélioration cosmétique des cicatrices; douleurs musculaires et tendineuses; lésions dues à l'exercice d'un sport ou à un accident, telles que contusions, claquages, froissements, entorses accompagnés d'hématomes et d'œdème; sur prescription médicale en cas de: inflammations veineuses (superficielles), inflammation des varices, après un traitement d'oblitération des varices et en traitement d'appoint d'une thrombose veineuse. **P:** appliquer plusieurs fois par jour 3 à 5 cm de crème. **CI:** hypersensibilité à l'un des composants et à l'héparine, diathèse hémorragique, thrombocytopénie. **Préc.:** ne pas appliquer sur les plaies ouvertes, les muqueuses, les yeux. **EI:** rares éactions cutanées allergiques locales. **P:** crème 40/100 g, gel 40/100 g. Titulaire de l'autorisation: Medinova AG, 8052 Zurich. **Liste D. Pour obtenir des informations plus détaillées, veuillez consulter l'information professionnelle sous www.swissmedicinfo.ch.**

medinova

RÉDACTEURS

Nos articles sont entièrement rédigés par des pharmaciens, droguistes, ainsi que par des professionnels de la formation.
Ont collaboré à cette édition:

Rita Ducret-Costa, pharmacienne, superviseure des éditions; **Romain Ducret**, formateur et coach professionnel; **Nicolas Pauchard**, coordinateur de rédaction.

IMPRESSUM ET ABONNEMENT

vita-OTC® ▲ Éditeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Superviseure des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Coordinateur de rédaction: Nicolas Pauchard. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept, CP 117, 1752 Villars-sur-Glâne 2 – Bâle – Lugano, tél. 026 409 77 10. Coordinatrice régie publicitaire: Zuzana Baghin. Apprenti régie publicitaire: Stéphane Zaccaria Ducret. Graphiste: Petula Nzinga Favara. ▲ Tirage contrôlé par notaire 10'000 exemplaires en 3 langues (F+D+I). ▲ © **Toute reproduction partielle ou intégrale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.** ▲ Distribution: pharmacies, drogueries. ▲ **Impression:** Ziegler Druck.

Parution (5 éditions par an): téléphone 026 409 77 10 – fax 026 409 77 14 – e-mail: info@communis.ch – Internet: www.vitamag.ch (code: zac)

imprimé en suisse